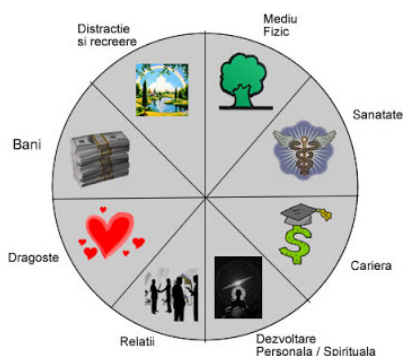


### A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

## ROATA VIEȚII

În această sesiune de coaching vom folosi „Roata vieții” - o reprezentare întâlnită în diverse zone geografice, temporale sau culturale, un simbol cu o foarte puternică încărcătură și semnificație spirituală, roata (cercul) a fost asociată cu ideea de „întreg”, „complet”, „unitar”, „rotund”, „plenar” etc.

#### Roata Vietii



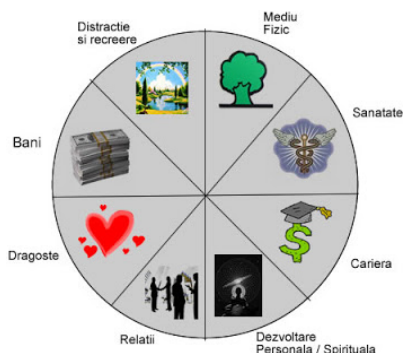
Din perspectiva coaching-ului, *Roata vieții* este o modalitate prin care fiecare dintre noi ne putem face o analiză a nivelului propriu de satisfacție față de principalele aspecte ale vieții noastre, așa-numitele “*domenii de viață*”. *Roata vieții* este unul dintre primele instrumente de bază folosit în coaching care poate oferi o perspectivă largită asupra a ceea ce înseamnă viața fiecăruia la un moment dat și care sunt domeniile de viață importante pentru fiecare.

### A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

## ROATA VIEȚII

În această sesiune de coaching vom folosi „Roata vieții” - o reprezentare întâlnită în diverse zone geografice, temporale sau culturale, un simbol cu o foarte puternică încărcătură și semnificație spirituală, roata (cercul) a fost asociată cu ideea de „întreg”, „complet”, „unitar”, „rotund”, „plenar” etc.

#### Roata Vietii



Din perspectiva coaching-ului, *Roata vieții* este o modalitate prin care fiecare dintre noi ne putem face o analiză a nivelului propriu de satisfacție față de principalele aspecte ale vieții noastre, așa-numitele “*domenii de viață*”. *Roata vieții* este unul dintre primele instrumente de bază folosit în coaching care poate oferi o perspectivă largită asupra a ceea ce înseamnă viața fiecăruia la un moment dat și care sunt domeniile de viață importante pentru fiecare.



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive  
Denumirea proiectului: *DidactForm - Cadre DIDACTiceFORMate pentru educație incluzivă de calitate* (POCU/73/6/6/106758)

Folosind „*Roata vieții*”, poți stabili obiective pe intervale de timp mai mici sau mai mari și poți urmări progresul pe măsură ce se începe lucrul pentru realizarea lor.

Importanța ei este dată în principiu de faptul că ajută la identificarea și conștientizarea acelor domenii de viață care necesită atenție pentru a fi dezvoltate și care sunt prioritățile pentru stabilirea armoniei în viață. Odată identificate acele domenii de viață care sunt mulțumitoare vor putea fi descoperite ce anume ar fi necesar pentru a echilibra și armoniza domeniile vieții fiecăruia.

Următorul pas ar fi alegerea unor strategii și acțiuni concrete care să conducă spre realizarea unui echilibru și armonii necesare și dorite.

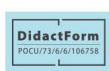
La seminar vom lucra concret acest instrument de coaching *Roata vieții* într-o situație stabilită de voi și împreună, pe segmente de viață sau activitate hotărâte pe loc (ex. familie, sănătate, finanțe, carieră, competențe, priorități etc.) luate separate. Vom face o analiză, observând exact acele aspecte care sunt necesare pentru a lua cele mai bune decizii.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
18 ianuarie 2019, Brăila

Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la:

Asociația “Societatea Națională Spiru Haret pentru Educație, Știință și Cultură”  
Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;  
Website: [didactform.snsh.ro](http://didactform.snsh.ro) ; e-mail: [didactform-106758@snsh.ro](mailto:didactform-106758@snsh.ro); Tel. 021.455.10.51.

**DidactForm**  
POCU/73/6/6/106758  
Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BRĂILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VÂSLUI



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive  
Denumirea proiectului: *DidactForm - Cadre DIDACTiceFORMate pentru educație incluzivă de calitate* (POCU/73/6/6/106758)

Folosind „*Roata vieții*”, poți stabili obiective pe intervale de timp mai mici sau mai mari și poți urmări progresul pe măsură ce se începe lucrul pentru realizarea lor.

Importanța ei este dată în principiu de faptul că ajută la identificarea și conștientizarea acelor domenii de viață care necesită atenție pentru a fi dezvoltate și care sunt prioritățile pentru stabilirea armoniei în viață. Odată identificate acele domenii de viață care sunt mulțumitoare vor putea fi descoperite ce anume ar fi necesar pentru a echilibra și armoniza domeniile vieții fiecăruia.

Următorul pas ar fi alegerea unor strategii și acțiuni concrete care să conducă spre realizarea unui echilibru și armonii necesare și dorite.

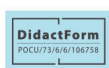
La seminar vom lucra concret acest instrument de coaching *Roata vieții* într-o situație stabilită de voi și împreună, pe segmente de viață sau activitate hotărâte pe loc (ex. familie, sănătate, finanțe, carieră, competențe, priorități etc.) luate separate. Vom face o analiză, observând exact acele aspecte care sunt necesare pentru a lua cele mai bune decizii.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
18 ianuarie 2019, Brăila

Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la:

Asociația “Societatea Națională Spiru Haret pentru Educație, Știință și Cultură”  
Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;  
Website: [didactform.snsh.ro](http://didactform.snsh.ro) ; e-mail: [didactform-106758@snsh.ro](mailto:didactform-106758@snsh.ro); Tel. 021.455.10.51.

**DidactForm**  
POCU/73/6/6/106758  
Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BRĂILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VÂSLUI